

29. Conclusiones

En resumen

El Shiatsu es una terapia de reequilibrio muy potente y con efectos físicos demostrables sobre el organismo de nuestros pacientes.

Nuestras presiones actúan sobre distintos receptores propioceptivos encargados de regular el medio interno a través de los mecanismos de homeostasis, lo que nos permite influir activamente en dicho proceso.

Intervenimos en el equilibrio muscular por acción directa sobre el tejido muscular y también a través de receptores sensibles al grado de distensión de los músculos, como son el Órgano de Golgi y los husos musculares.

Una de las características fundamentales de la presión del Shiatsu es la fase de mantenimiento, durante la cual provocamos un estrés celular que se va a traducir en una isquemia transitoria que va a llevar esos tejidos a un metabolismo alternativo de emergencia, comportándose como un estímulo hormético y mejorando su capacidad de adaptación al estrés.

Inducimos una inflamación controlada que va a provocar un aumento del flujo sanguíneo, y va a aportar a través de la sangre las células y mediadores químicos capaces de reparar el daño.

Con nuestras presiones conseguimos detectar y despertar antiguas lesiones frías, profundas y olvidadas, marcando un terreno y reactivando esos problemas residuales, lo que permite al cerebro tomar consciencia del problema y poner en marcha los mecanismos reparadores necesarios.

A través del mecanismo de la compuerta o "control gate" inhibimos transitoriamente el paso de los estímulos dolorosos hacia el cerebro bloqueándolos a nivel medular.

Mediante un mecanismo de mecanotransducción provocamos la secreción y liberación en sangre de endorfinas, que producen un efecto analgésico, potenciador del sistema inmune, y que

inducen una sensación de bienestar en el paciente que crea un refuerzo positivo hacia nuestra técnica.

Actuamos sobre los llamados "tsubos" que son puntos especialmente reactivos, puertas de acceso al cuerpo energético, que se comportan como resonadores produciendo efectos en profundidad y a distancia.

El esquema clásico de meridianos energéticos postulado por la Medicina Tradicional China se explica como una "función" desempeñada por varios sistemas en colaboración, entre los que se encuentran la fascia, un tejido ricamente inervado y capaz de transmitir gran cantidad de información, la significativa correspondencia anatómica entre tsubos y puntos gatillo miofasciales, el sistema nervioso periférico, que se superpone anatómicamente en gran medida con el mapa de tsubos y meridianos energéticos, y la capacidad de los tsubos de activar áreas cerebrales a distancia como ha quedado demostrado a través de técnicas de resonancia magnética funcional.

Uno de los vehículos neurológicos fundamentales de nuestra técnica es el sistema nervioso autónomo, que nos permite regular la actividad de órganos y vísceras a través de los puntos Yuketsu y Boketsu.

Los puntos Yuketsu, de acción Yang, se vinculan con la acción del sistema nervioso autónomo simpático, mientras que los Boketsu, de acción Yin, se corresponden con la acción del sistema nervioso autónomo parasimpático.

En relación con la teoría polivagal de Stephen Porges, el Anpuku, como técnica abdominal, nos permite modular el territorio del vago primitivo. El Shiatsu actúa sobre el aparato locomotor vinculado al simpático, y el Kogao, como técnica facial, sobre la expresión de los músculos de la cara ligados al vago más reciente.

El Anpuku es mucho más que una técnica de masaje intestinal. Interviene sobre una red neuronal compleja que no solo recibe información que viaja desde el cerebro hacia los intestinos, sino que envía estímulos al sistema nervioso central tanto a través de conexiones neuronales como mediante estímulos bioquímicos, en una retroalimentación esencial para mantener nuestro equilibrio interno.

El Anpuku nos permite actuar sobre las funciones de órganos y vísceras, pero también modular tensiones musculares, localmente y a distancia, e intervenir sobre aspectos emocionales y memorias antiguas encapsuladas.

La naturaleza, a través de sus mecanismos evolutivos, ha diseñado nuestra corteza cerebral de tal manera que emplea una gran cantidad de recursos, destinados a controlar la sensibilidad y motricidad de nuestras manos, que están ampliamente representadas en el córtex cerebral.

Nuestras neuronas espejo nos permiten adquirir habilidades por imitación de nuestros maestros, pero por otra parte nos obligan a estar a la altura de las circunstancias pues nuestros pacientes van a ver en nosotros el nivel de realización que se puede conseguir al interiorizar la práctica del Shiatsu como manera de estar entre el cielo y la tierra.

No se pueden desligar las emociones de los aspectos puramente físicos. Forman parte del mismo paisaje y están íntimamente relacionados. El Shiatsu es también una magnífica herramienta de reequilibrio emocional, capaz de sumir al paciente en un estado de profunda relajación, o de activación, si así se necesita.

El Shiatsu es una terapia que ocupa un lugar por derecho propio en una sociedad que cada vez más dirige su mirada hacia las terapias no convencionales. Su éxito se basa en sus propias fortalezas y también en las zonas de sombra que proyectan algunas maneras de ejercer la medicina occidental, que en demasiadas ocasiones minimiza la exploración física de los pacientes y confía excesivamente en las técnicas de diagnóstico por la imagen y en el fármaco como terapia prácticamente única, y claramente insuficiente.

Acupuntura y Shiatsu tienen puntos en común aunque son dos disciplinas diferentes que no pueden, ni deben, confundirse. Al compartir ciertas bases fundamentales hay elementos que se pueden extrapolar, pero lo deseable es que el Shiatsu desarrolle sus propias investigaciones, independientemente de la acupuntura, a pesar de las dificultades metodológicas con que nos encontramos hoy en día, debido a la dificultad de cuantificar, de transformar en números algunos aspectos de nuestra técnica.

El futuro del Shiatsu en nuestra sociedad occidental pasa por la excelencia en la formación, que debe cubrir adecuadamente los fundamentos teóricos, tanto desde el punto de vista tradicional como traducidos y adaptados a la mentalidad cientifista predominante, que nos empuja constantemente a buscar el "por qué" de lo que hacemos y a ser capaces de explicarlo desde el lenguaje científico occidental.

La práctica de nuestro arte debe ir enfocada al reequilibrio integral, yendo a la base del desequilibrio, sin dejarse deslumbrar por las manifestaciones aparentes, en una labor holística e integrativa, enfocada en la prevención y en el tratamiento precoz de los problemas.

Es tarea de todos nosotros recibir la tradición de manos de nuestros maestros, ejercer nuestro arte con la mayor honestidad y eficacia y, en la medida de nuestras posibilidades, investigar, explicar y difundir las bases científicas del Shiatsu, pues es lo que nuestra mentalidad occidental nos demanda.

De ello depende nuestro futuro y el de nuestra técnica.

